

**RESET - hole dir deine
Vitalität zurück!
30 Tage Soft Cleanse**

**Einführungs-Zoom:
Fr, 25. September 2026**

**Soft Cleanse Zeitraum:
Sa, 26. Sep. - So, 25. Okt. 2026**

**Kennst du Müdigkeit,
Hirnnebel, Schlaf ohne dich erholt zu
fühlen?**

30 Tage Reset & Soft Cleanse

Fühle dich vital und leicht.



**RESET - hole dir deine
Vitalität zurück!
30 Tage Soft Cleanse
Sa, 26. Sep. - So, 25. Okt. 2026**

**Dauerstress. toxische Belastung,
und unachtsam essen rauben dir alle
Energie?**

**Das 3-Phasen Reset bringt dich wieder
auf Kurs.**

- 1) Achtsam essen**
- 2) Reinigen**
- 3) Aufbau**

**Mach mit und finde zurück zu
Leichtigkeit.**



**RESET - hole dir deine
Vitalität zurück!
30 Tage Soft Cleanse
Sa, 26. Sep. - So, 25. Okt. 2026**

**Allein fällt es schwer, die richtigen
Entscheidungen zu treffen, dranzubleiben.**

**Nach diesen 30 Tagen wirst du dich leichter
fühlen, die Jeans werden wieder passen
(einfach so) und du wirst wieder strahlen.**

Gemeinsam geht es leichter:

- **Drei Live Zooms**
- **WhatsApp Begleitung**
- **Sei dabei und lasse dich tragen von der Gruppe**



Achtsamkeit

Finde heraus, was dir gut tut
und was nicht.

Erste Phase

Sa, 26. Sept. 2026 - 5. Okt. 2026

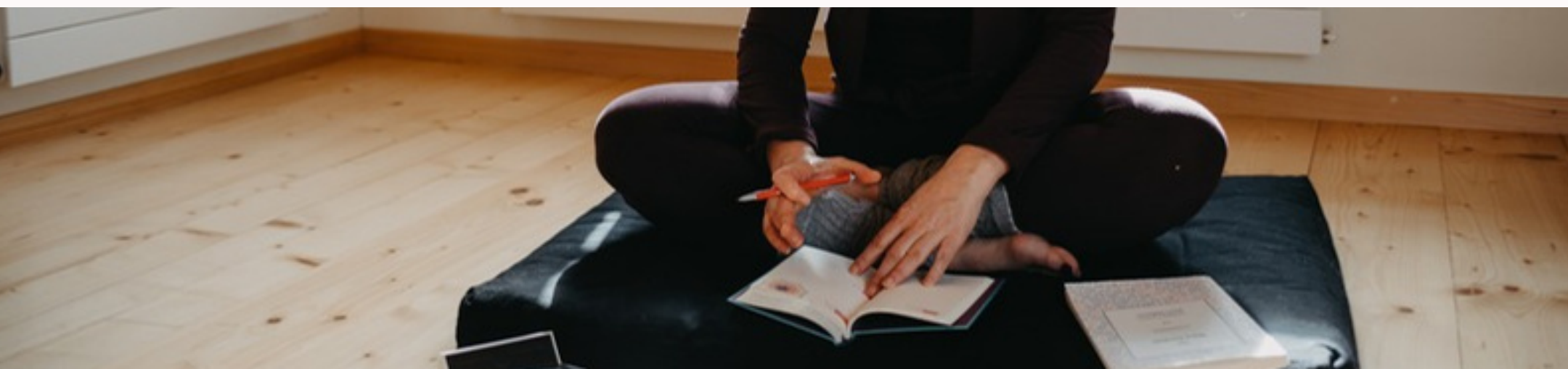
Fr, 25. Sep. 20:15 Uhr
1. Zoom Achtsamkeitsphase

Achtsam essen.

**Kein Kalorien zählen, keine Verbote, einfach
wahrnehmen.**

**Habe ich Hunger? Esse ich um ein anderes
Gefühl nicht zuzulassen,
zu überspielen?**

**Esse ich Snacks ohne es zu bemerken,
einfach so im Vorbeilaufen, beim Kochen,
Abends? Was ist überflüssig?**



Reinigung

Lasse los, was dir nicht mehr dient

Zweite Phase Di, 6. - Do, 15. Okt. 2026

Montag, 5. Okt. 20:15 Uhr
2. Zoom Reinigungsphase

Du wählst in diesen 10 Tagen die ersten 5 Tage nur Früchte und Gemüse, kein Kaffee, kein Fleisch, kein Alkohol, keinen Zucker.

Erfahre wie du dich leicht fühlst, wie du genug bekommst, denn die Achtsamkeitsphase hat dich vorbereitet, dass du während diesen fünf Tagen ganz entspannt und in Fülle essen kannst.

Unterstützung mit Atemübungen, Meditation und doTERRA Produkten.



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

Aufbau

Halte den Kurs und stärke dich.

Dritte Phase
Fr, 16. Okt. - So, 25. Okt. 2026

Freitag, 16. Okt. 20:15 Uhr
3. Zoom Aufbauphase

Wir nehmen weitere Lebensmittel wieder dazu.

**In dieser Phase arbeiten wir mit einem starken
Mindset um den Kurs zu halten.**

**Jetzt geben wir dem Darm was er
braucht um das Mikrobiom rein zu halten und wir
lernen wie Ausnahmen nicht wieder zur
Gewohnheit werden.**



Organe stärken

Dein Körper hat ein Reinigungssystem, das wir aktiv vorbereiten und unterstützen:

Leber: Revitazen oder Zendocrine Softgels und Komplex

Leberwickel, Fussbad, etc.

Nieren: Salz und Zucker reduzieren

Rauchen aufgeben, Alkoholkonsum reduzieren.

Regelmässige Bewegung.

Körperhaltung neu ausrichten.

Lunge: Atemübungen, Spaziergänge im Wald, (Waldbaden), frische Luft.

Verdauungstrakt: Zengest, Ingwer, Ruhe und Pausen einlegen, wir verdauen nur bei Entspannung

Haut: Rhizinusöl, Schwitzen von den Atemübungen fördert Ausscheiden der Toxine über die Haut



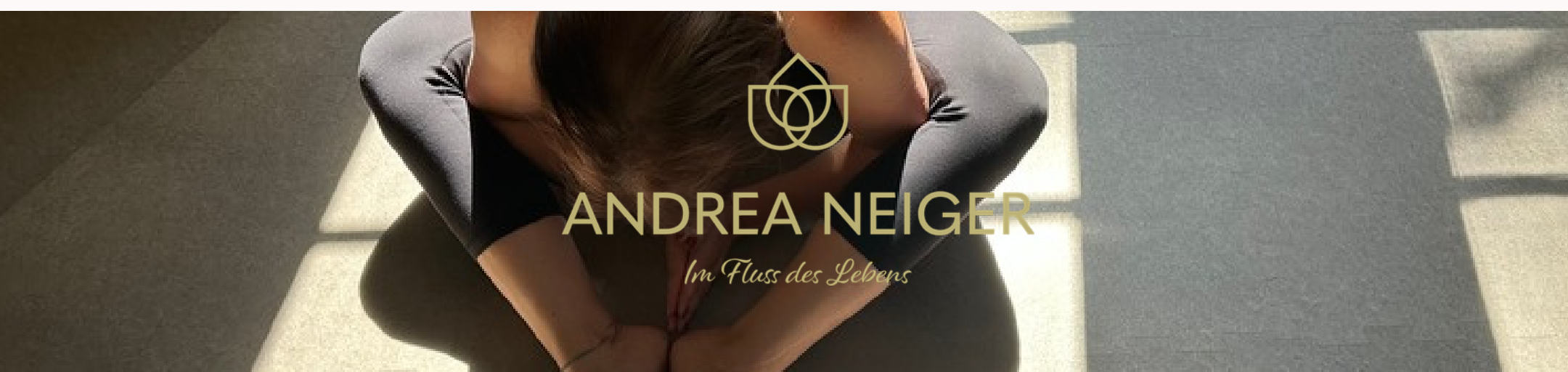
Yoga Tipps

Asanas aktivieren den Stoffwechsel, die Sauerstoffversorgung, reduzieren Stress, stimulieren die Bauchorgane, fördern die Verdauung.

Kurze **Meditationen** führen zu Entspannung im Geist, fördern die Darmtätigkeit und ermöglichen eine tiefere Verbindung zu dir selbst. Zu beginnst Antworten zu bekommen.

Mit einfachen **Atemübungen** kannst du dich besser konzentrieren, deine Emotionen beruhigen, Frische erfahren, Übersäuerung entgegenwirken und die Entgiftungsprozesse unterstützen.

Ich erkläre Euch die verschiedenen Gruppen von Körperübungen und was sie bewirken.



Hol dir deine Vitalität zurück!

Du bist herzlich willkommen diese 30 Tage bei mir in der Whatsapp Gruppe und in den Live Zooms zu verbringen.

Die Produkte von doTERRA sind unterstützend und auf die jeweilige Phase abgestimmt.

Bekomme den Link von mir oder bestelle in deinem Account wenn du schon einen hast. Du kannst die Produkte auch ganz weglassen und wirst von diesen 30 Tagen profitieren.

Die Yoga und Atmungen sowie alle anderen Tipps sind zur Auswahl und optional, was du umsetzen möchtest und was nicht.



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

30 Tage Reset und Soft Cleanse Übersicht

doTERRA Nahrungsergänzung für die Unterstützung der Entgiftungsorgane, die Reinigung und Aufbau des Mikrobioms.

[Produkte-Link mit Kapseln](#)

[Produktelink mit wenig Kapseln](#)

[Produktelink ohne Darmreinigung \(Soft Cleanse\)](#)

Bestelle bis Mo, 21. Sep. damit die Produkte da sind wenn wir starten. Bespreche mit mir die Produktauswahl.

Für wen ist dieses Programm?

Gesunde Menschen, die sich bereits selbst führen können und es gewohnt sind, ein Investment für ihre Gesundheit zu tätigen.

Kosten: Du bezahlst die Produkte, Kosten für mein Programm: 29.- per Paypal oder Twint.

**Anmeldung: Andrea Neiger, Tel. 079 753 61 91
info@andreaneiger.ch**



RESET - Melde dich jetzt bei mir an:

info@andreaneiger.ch
+41 79 753 61 91

Phase 1: Sa, 26.9. - Mo, 5. Okt. 2026

Phase 2: Di, 6. Okt. - Mi, 15. Okt. 2026

Phase 3: Do, 16. Okt. bis So, 25. Okt. 2026

Zooms:

Fr, 25. Sep. 20:15 Uhr

Mo, 5. Okt. 20:15 Uhr

Fr, 16. Okt. 20:15 Uhr

Ich freue mich auf Dich!

Herzlich, Andrea



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens